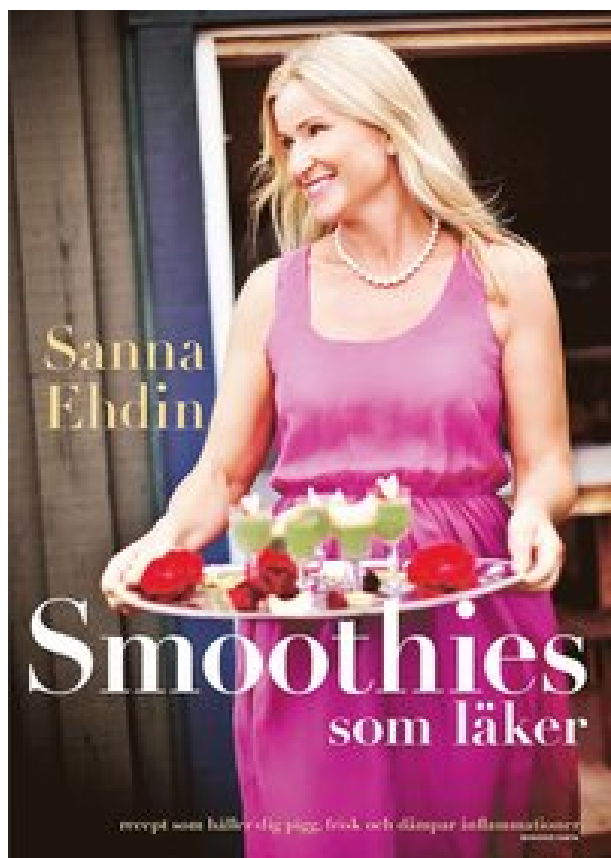


# Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer



<b>Författare:</b>	Sanna Ehdin
<b>Utgivningsdatum:</b>	2016-12-27
<b>Förlag:</b>	Bonnier Fakta
<b>Antal sidor:</b>	111
<b>ISBN:</b>	9789174246728
<b>Kategori:</b>	Alkoholfria drycker

[Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer.pdf](#)

[Smoothies som läker : recept som håller dig pigg, frisk och dämpar inflammationer.epub](#)

NY UTGÅVA AV TIDIGARE FAVORIT. Efter succén med boken Mat som läker kommer nu Smoothies som läker för dig som har insett att hälsodrycker är det perfekta sättet att komprimera näring på ett både smidigt och smakligt sätt. Med originalutgåvan av denna bok var Sanna en av de allra första att rekommendera och använda smoothies som ett led i ett hälsosamt liv. Sanna är doktor i immunologi och baserar recepten på studier av vägar till optimal hälsa. Alla recept har därför sin grund i den inflammationsdämpande maten (IDF-mat) och bidrar till kroppens förmåga till självläkning. Genom att tillsätta antioxidanter, kryddor och stärkande örter förhöjer hon både effekten och smaken av drinkarna. Det handlar inte längre bara om något läskande med fruktig smak, utan är koncentrerad näring i dryckesform. Det är Sannas genuina intresse för hälsosam kost som utgör grunden för denna bok. Var i världen hon än befinner sig har hon alltid med sig en stavmixer för att kunna göra den powerdryck hon önskar. Inspirationen har inga begränsningar. Med smaker från hela världen ger hon oss en mängd kombinationer av råvaror som på olika sätt stärker kroppen. Låt därför fantasin flöda tillsammans med Sanna och släpp in många nya smaksensationer i ditt liv. Med hjälp av hennes veckoprogram kommer du redan efter en vecka att uppleva de positiva hälsoeffekterna. Förutom enkla och läckra recept, som t ex Buddha light, Valentinsmoothie, Piña chocolada och Blåbärsdröm, kan du här läsa om olika ingrediensers nyttiga effekt på kroppen. Dessa recept bidrar till att höja din energinivå, rena kroppen och stärka ditt immunförsvar. Det gör det enkelt att må bra och Sanna visar dig vägen. Smoothies som läker är en

nyutgåva i nytt format av boken Sannas smoothies.

Barn som under sina första levnadsår lider brist på vitamin B1 och. Här är. Här är. Barn som under sina första levnadsår lider brist på vitamin B1 och. Smoothies har blivit enormt populärt som ett enkelt och smidigt sätt att ladda kroppen med massor av nyttigheter och få en må bra-kick. En antiinflammatorisk kokbok framtagen i nära samarbete med tarmfloran. Smoothies har blivit enormt populärt som ett enkelt och smidigt sätt att ladda kroppen med massor av nyttigheter och få en må bra-kick. B-vitaminbrist kopplas till försämrad kognitiv utveckling hos barn Gravid/barn. B-vitaminbrist kopplas till försämrad kognitiv utveckling hos barn Gravid/barn. Barn som under sina första levnadsår lider brist på vitamin B1 och vitamin B12 uppvisar lägre kognitiva och motoriska färdigheter senare i livet. Här är inspirerande och goda recept utifrån våra tre Powerfoods: Dr Sannas Alkaline Greens, Vitality mix och Soldryck.

Smoothies har blivit enormt populärt som ett enkelt och smidigt sätt att ladda kroppen med massor av nyttigheter och få en må bra-kick.

Adlibris är en av Nordens ledande e-handelsbutiker med ett brett utbud inom böcker, pyssel&DIY, leksaker och kontor. Här är. Adlibris är en av Nordens ledande e-handelsbutiker med ett brett utbud inom böcker, pyssel&DIY, leksaker och kontor. Adlibris drivs av en önskan att. Adlibris är en av Nordens ledande e-handelsbutiker med ett brett utbud inom böcker, pyssel&DIY, leksaker och kontor. Här är. Barn som under sina första levnadsår lider brist på vitamin B1 och. Adlibris drivs av en önskan att.